

Monthly ストレスオフ整体院 times

2025.03

動くことで 疲労回復

……Health column……

「アクティブレスト」という考え方をご存知ですか？

一昔前、大方の人にとって働くことといえば農作業のように体を動かすことでした。体を動かして、そしてゆっくり寝て休んでいました。

しかしデスクワークが増えた昨今では、体を全く動かさないで過ごす人が多くなりました。その状態では、筋肉が強張っていて血液やリンパの流れが滞り、寝てもまったく疲れが取れないという状態になってしまうんです。寝ても寝ても疲れが取れない……そんな状態に心当たりがあるという方もいるのでは？

そこで生まれたのが「アクティブレスト(積極的休養)」です。疲労時に体を動かすことで血流を改善し、老廃物を流して効率的に疲労回復をしよう！という考え方です。

大事なのは「心地よい」と思える程度のストレッチや軽い筋トレを短時間行うことです。ぜいぜい息が切れるような激しい運動や、1時間も運動をし続けるというのはアクティブレストには向いていません。

仕事の合間に、できれば30分に1度は椅子から立ち上がり、軽く歩いたり背筋を伸ばしたりする時間を取りましょう。トイレにいったり、立ち上がって水分を摂るといった程度のことで構いません。意識して動くようにしてみましょう。脳への血流も改善しますから仕事の効率もアップするかもしれませんよ。

運動しなくちゃ！と固くとらえずとも、お子さんやペットと身体を動かして遊んだり、少し遠くへショッピングや映画に行ったり、スーパー銭湯などでのおんびりと入浴するのもアクティブレストです。疲れが取れずにごろごろして休日をすごしているなら、ぜひ試してみてくださいね。



■タラの芽の胡麻和え



つくり方

(1) たらの芽は洗ってさっと茹でる。

(2) 味噌・酒・すりごま・砂糖をよく混ぜる。

(3) (1)の水けを軽くしぼって、(2)で和えたらでき上がり。

材料

タラの芽…6個

味噌…大さじ1/2

酒…大さじ1

すり胡麻…大さじ3

砂糖…1ひとつまみ

天ぷらに飽きたら胡麻和えはいかがでしょうか？砂糖は控えめにして味噌を効かせた大人の味です。おつまみにもなりますよ。

たらの芽にはカリウムが多く含まれ、余分な水分や老廃物を体外へ排出し高血圧予防に効果があるとされています。春先に採れる野菜は、冬の間体にため込んだ老廃物を出す働きが強いのが特徴です。

3月の名言

「人を信ずることは人を救ふ。」

3月13日生まれ 高村光太郎
日本の詩人・彫刻家・画家

「道程」や「智恵子抄」で有名な、高村光太郎の詩集「智恵子抄」の中に書かれた言葉です。この後は「かなり不良性のあったわたくしを 智恵子は頭から信じてかかった」と続きます。いきなり懐へ飛び込まれて不良性を失ったともあり、全く疑われず純粋に信じられた経験に救われたと読み取れます。

アメリカの刑務所の中には、保護猫の世話をするという更生プログラムを行っているところがあります。受刑者は過去の罪にとらわれない猫に癒され、自分以外の誰かを大切に思う気持ち、愛される気持ちを味わっているのだとか。日本では、少年院で保護犬を訓練するという教育プログラムが行われています。同じように虐待やネグレクトにあった犬たちの世話をし、信頼されることで救われているといえます。人間同士では、動物と人間と同じようにというのはなかなか難しいでしょうが、全幅の信頼が置ける間柄が築けたら素晴らしい事ですね。

毎日の生活に
運動をプラス

チェアヨガ

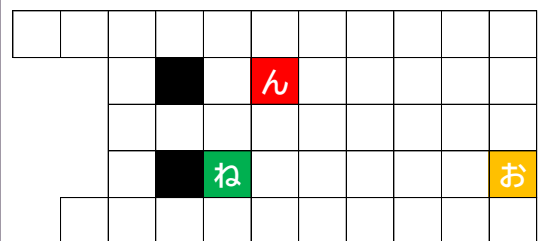


- ① 足を肩幅に開いてイスの半ばほどに座り、座面の横を両手でつかむ。
- ② 背筋を伸ばしたまま背もたれに倒れ、腹筋に力を入れてできるだけ足を持ち上げる。
- ③ 難しい場合にはかかとを上げるだけ、片足だけでもOK。無理をせずに行いましょう。

腹筋・背筋の筋力UPに！



とけるかな？
ナゾキに挑戦！



えがお

めがね

？

秋はおはぎ、春はぼた餅ですね。
(先月の答え：自分が遊び始めたら誰かがいることになるので)

……おわりに……

3月は環境の変化や大きな寒暖差の影響で、気分が落ち込みやすい季節です。

心や体に変化が出る前に、身体を軽く動かしたり、好きな音楽を聞いたり、読書をしたりして、ストレスを解消しましょう。カラオケで声を出したり、人と話して笑ったり愚痴を言ったり、ノートに自分の気持ちを書いて見たりと、鬱屈した思いを外へ発散するのもおすすめです。

うまくセルフケアをして、この春も元気に過ごしましょう。それでは来月もお楽しみに！

ストレスオフ整体院

住所：熊本県天草市東町 13-3 パントハウスガヤ 102

Tel : 0969-22-2025

ご予約はお電話、またはLINEからお願いします！